



# いたわり

2008年8月号 No.91

くすのキュート(救)健康新聞

くすのキュートの健康教室

## 第220回 「間違だらけの食事常識」

〈日時〉8月26日(火)午後2~3時

〈場所〉くすのキュート 玉名店 2階 健康教室



## 第33回 「くすのキュート 植木店 健康茶話会」

〈日時〉8月20日(水)午後1時半~2時半

〈場所〉くすのキュート 植木店 店内



## 緑の輝きバスツアー

7月7日「第3回緑の輝きバスツアー」へ行きました。梅雨明けの暑い中、クロラ工場の緑のツアー!! 11月より日差しが強分、緑が濃い気がします。

クロラ工業以外のセメカのクロラはタンク培養(暗室のタンク内で栄養を与えて培養)と室外培養より管理は簡単ですが、太陽エネルギーが与えられないと光不足)だったり...

台湾、韓国の工場はアクリル深さが50cmもあり、一気に大量培養ができますが、木より重いクロラは下に流れてかき混ぜても均一に育たず、栄養失調の「モヤシ」のクロラができるとです。この工場のアクリルは水深が10cm! 当然できるクロラの量は少ないですが、おバテの1つのクロラにCO2を注入し、光合成をさせ、品質のいいクロラを育てることに一生懸命!! でした。工場の次は自然食レストランへ出陣。もちろん大満足と参加された皆様の感想でした!!

## 第4回マザーの会

6月25日、むむかE助産院の賀スハツ先生を招いた「マザーの会」を開催しました。今回も参加された1人のお母様産の相談を聞かれ、いよいよして癒されたとお喜びの会となりました。一瞬にストレスがとれる「呼吸法」を教えたいただきました。「あけえお呼吸法」が「愛して」恋して「うれしく」エンジョイして「おほらかに」と言ったあと「はあぁ~~~~」と息を大きく吐くと、心の心がほぐれてみんなおどくやさしい笑顔になりました!

次は「かきくけこ」をしてみました。「悲しい」「きつ」「苦しい」「険しい」「困難」と言っ同じように息を吐こうとすると「あぁ」で終わってしまうので、これは酸素不足で全然リラックスしないのでおネ。11かに口に出す言葉で呼吸も浅くなるか深くなるかを身をもって体験しました。今回も子育てや自分の癒し方など、たくさんヒントをいただいた楽しい「マザーの会」になりました。

今回は9月16日(火)です!



今回のマザーの会は9月2日(金)です!



# 酸素のちから!

平成20年(2008年)6月18日

サッカー・イングランド代表のベッカムがけがの治療を行ったり、夏の高校野球で優勝した早実の斎藤佑樹投手が疲労回復に使用したことなどで有名となった「高圧酸素カプセル」が、ドーピング違反に当たる恐れがあるとして、日本アンチ・ドーピング機構(JADA)が競技団体などに使用を自粛する文書を通達す

## JADA 「酸素カプセル」使用自粛通達へ

ドーピング違反の恐れ

ることが17日、分かった。世界反ドーピング機関(WADA)規定の2008年禁止表国際基準に「酸素摂取や酸素運搬、酸素供給を人為的に促進すること」が含まれる。北京五輪の開幕が迫っており、JADA関係者は「違反の恐れもある。WADAは明記をしてないが、早い時期にホームページに掲載するとしている」と述べている。

北京オリンピックも間近になりましたが、先日「高圧酸素カプセル」がドーピング違反の恐れがあるとの報道がありました。それだけ酸素カプセルが運動能力を向上させる!!という事の証しですね。私達は普通に呼吸をしているつもりです。けれども人によって深く呼吸している人もいれば、浅い人もいます。横隔膜も筋肉ですから、その稼働範囲が老化などで狭くなれば当然呼吸量が減ります。深く呼吸している人も血行不良があれば部分的に酸欠になり細胞の活力が失われ、そこから免疫が低下するので、肺で取り入れた酸素は赤血球の中の「ヘモグロビン」が、鉄に酸素をひっつけて血流に乗って末梢の組織まで運ばれ、そこで放出され利用されます。そのヘモグロビンは25歳までは1mm<sup>3</sup>あたり約500万個あるのに50歳を超えると350万個以下に減ってしまいます。酸素を吸う力も酸素を運ぶ力も落ちて慢性的「酸欠状態」になると様々な病的症状が出てきます。野口英世博士も「酸欠は万病の元」と言われていま

キュートの酸素カプセルは、1.2気圧に高圧状態にして、酸素濃縮機で酸素濃度を35%にします。カプセル内部での呼吸量は通常の4倍以上になります。加圧と濃い酸素は速攻的に血行を改善します。もし血管内に硬い血栓があっても、体液に溶けた小さな泡のような酸素は血栓を迂回して酸欠の所に届きます。皮の直下を流れるリンパ液にも溶かして行き肌のくすみもとれます。弱く血栓があれば加圧によって勢いを増した血流が洗い流してくれます。

## ★最近のキュートの「高圧酸素カプセル」の症例

- 50代女性 腰の骨が湾曲している為、腰も痛いけど歩くのも足をひきずりながらでした。酸素5回目くらいから腰の痛みがなくなり横向きに寝れなかつたのが上向きで寝れるようになった。10回目からは足がスタスタ前に出るようになりこんなに良くなるとは思わなかったと本当に喜ばれました。
- 60代女性 去年4月から週に1回お通われていま、最近何か見えにくくなったのを古視が進んで眼鏡が合わなくなったのでとうとう眼科に検査に行った所古視が完全に良くなっていて、お医者様もビックリされたとです。良くなる逆に眼鏡が合わなくなっていたんですね。
- 小1.男子 3日前から風疹にかかり、全身に小さい発疹ができてかゆくてたまらず、午前中はお風呂の水をかけた冷やしていった。酸素に入り虫こきたとたんかゆみがーセアとれて所々発疹もなくなっていた。次の日は学校に行けたそうです。

